

糖尿病的中醫治療與預防

中醫角度認為苦瓜清熱降糖，但要視乎體質而定。日常多吃蔬菜，亦有助控制血糖。(新華社圖片)



糖尿病屬於慢性病，當身體長期處於高血糖的狀態，容易引起各種併發症，包括心血管疾病、腎病變、視網膜病變等。記者專訪註冊中醫師孟慶年，講解糖尿病的成因、證型及治療方法，以及如何由生活及飲食入手預防糖尿病。

記者、攝影：Karena

註冊中醫師孟慶年表示，中醫提倡「治未病」理念，如糖尿病前期人士最重要是及早預防，阻止疾病進一步發展為糖尿病。



食物經過腸胃消化後，會使身體血糖升高，刺激胰島素的分泌，註冊中醫師孟慶年表示：「糖尿病是現代醫學的病名，是一種內分泌代謝性疾，由於胰島素分泌的絕對和相對不足，引起糖、脂肪、蛋白質代謝紊亂，使多個臟器功能損害以至衰竭，為慢性終身性疾，其併發症發生率較高，導致傷殘及死亡率甚高。糖尿病死亡率在腫瘤、心血管病之後，排第三位。臨床上以血糖增高，及「三多一少」為典型表現，即是吃得多、喝得多、尿得多以及消瘦為表現，這個病難點在於胰島素抵抗和併發症的控制上，在中醫歸屬於脾瘵、消渴、消瘴範疇。」患上糖尿病代表患者血糖長期高於正常水平，根據世界衛生組織的準則，如空腹血糖大過或等於7mmol/L，或餐後兩小時血糖高於11.1mmol/L的人士，即被判患上糖尿病。

四種證型

糖尿病有四種類型，分別是一型、二型、妊娠糖尿病及特殊類型糖尿病，孟醫師解釋：「一型糖尿病主要是自體免疫失調，摧毀了分泌胰島素的胰島細胞所致，胰島素嚴重缺乏。二型糖尿病是血糖從正常到不正常緩慢發展的歷程，症狀不明顯，與生活習慣及肥胖有關，主要是胰島素抵抗和胰島素相對不足，即是胰島素分泌缺陷造成。妊娠糖尿病指妊娠期糖耐量異常，孕婦口服75克葡萄糖，根據不同階段測量血糖數值，若發現數值高於標準值時則診斷為妊娠期糖尿病。其他特殊類型糖尿病是指化學

或藥物引起的糖尿病，如利尿劑、甲狀腺素、糖皮質激素等。中醫則把糖尿病稱為消渴病，分上中下三消，再分為熱盛型、陰虛型、氣虛型、陽虛型，還有痰濕、血瘀的兼雜證型。」

糖尿病成因

糖尿病成因主要是飲食不節、情志失調、勞逸過度等，孟醫師指出：「飲食方面，暴飲暴食，多吃肥甘厚味，肥者內熱，甘者中滿，其氣上逆，轉為消渴。精神方面，經常精神緊張，思慮過度，悲哀憔悴，不慎喜怒，如怒而氣滯，氣滯導致血瘀，瘀久化熱，熱耗氣陰，發為消渴。體質方面，五臟皆柔弱者，善病消瘴。此外，酒色過度導致慢性虛損病症，《千金方》中提到，「凡積久飲酒，未有不成消渴者」。色慾過度，多耗腎精，消渴病其本在腎，快情縱慾，腎氣虛竭。」有單純性肥胖、代謝綜合症人士容易患上糖尿病，孟醫師解釋：「單純性肥胖影響胰島素代謝，形成糖尿病。代謝綜合症包括高血壓、高血糖、高血脂等，增加患上糖尿病的風險。另外，糖尿病前期時病人會有糖耐量異常，沒有控制好會逐步發展成糖尿病。」

治療方法

糖尿病治療以解決胰島素抵抗以及阻止血糖持續升高為目標，孟醫師表示：「糖尿病多由五臟正氣不足，腎不藏精，脾不藏榮，肺失輸布所致。其本質以陰虛為本，燥熱為標，故益氣養陰法為其根本

治則，配合針灸、推拿、按摩、外治法治療糖尿病，對糖尿病及其併發症的防治起到一定作用。我的一位60歲病人張先生，患糖尿病6年，空腹血糖最高11mmol/L，視物模糊兩年，以西藥維持，白天兩種，晚上加一種，空腹血糖在6.9至7.7mmol/L之間。他來求診時有視物模糊、睡眠欠佳，口乾、夜尿兩次等問題，舌質淡紅，少苔，診斷消渴病，氣陰兩虛型。服用五子衍宗丸、杞菊地黃丸，目的是減少西藥的腎毒性，及加服益氣活血、養陰清熱的藥方。半月後，空腹血糖6.1mmol/L，視物模糊改善，睡眠改善，夜尿一次。舌質淡紅，苔薄。目前中西藥繼續服用，逐漸控制病情。」

由生活預防

飲食均衡，控制熱量攝取，養成良好生活習慣，能有效預防胰島素抵抗，孟醫師指出：「節制飲食，調和五味。避免暴飲暴食、肥甘厚味、高脂高糖飲食，主食吃過多，不知節制，碳水化合物攝取過多亦會使血糖增高。要講究營養搭配，五味不能過多，容易傷身，誘發糖尿病。應起居有常，生活規律。子時（晚上11時至凌晨1時）是陰氣最盛、陽氣應內斂的時候，子時前應入睡。調節情志，七情勿過，以免導致機體氣血運行不暢。節制房事，保護腎精。房事過頻會傷及腎經，腎虛誘發糖尿病。運動養生，勞逸結合，工作不能過於疲勞。另外肥胖者要減肥，注意飲食葷素搭配，一份葷兩份素較好，多做運動，戒酒，才能預防糖尿病。」



空腹血糖大過或等於7mmol/L，被世衛組織定義為患上糖尿病。(新華社圖片)



紓緩運動如八段錦能使氣血順暢，有效降低血糖。(新華社圖片)

中醫推介糖尿病食療

蚌肉苦瓜湯

材料：苦瓜250克、新鮮蚌肉100克。
做法：將活蚌放清水中養兩天，洗淨後取蚌肉切段，與切塊的苦瓜煮湯，水滾後待蚌肉煮熟，加適量油、鹽調味。
功效：清熱、滋陰，苦瓜、蚌肉均有降糖作用，適合陰虛內熱者。



玉米鬚瘦肉湯

材料：豬瘦肉100克、新鮮玉米鬚30克。
做法：瘦肉切塊，玉米鬚放進煲湯袋，再一起放入湯煲中，加水500ml，水滾之後用慢火煲至肉爛。將玉米鬚取出，再加入鹽調味。
功效：利水、降壓、消脂，適合腎陽虛、出現浮腫者。



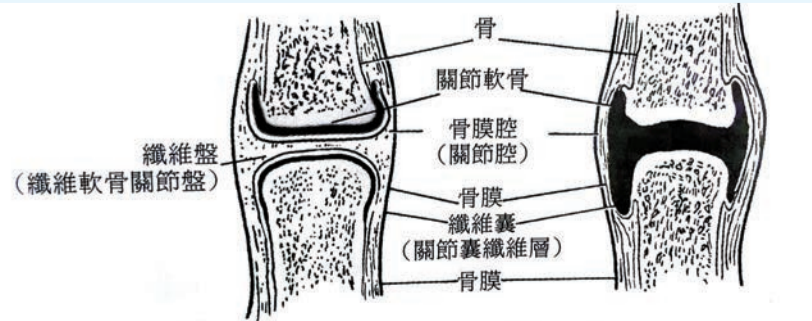
關節與韌帶健康

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



人到中年、老年，常常出現關節痛症狀，關節痛又是多種多樣，有關節腫痛、關節內有積水、關節生骨刺、行動不便、疼痛纏身等。
關節痛可因外傷、勞損、退化和各種疾病引起。要了解這些關節痛，先要知道有關關節的基本常識及關節的結構與生理病理。
人體的關節，根據其運動程度，可分為不動關節：骨與骨之間表面幾乎直接接觸而無活動餘地。微動關節：由纖維骨盤連結，如椎體之間，或纖維性骨間韌帶連結。可動關節：由關節囊和充滿關節液的關節腔來把兩骨連結在一起，這種關節活動自由，也是人體最常見的關節。這些關節還有輔助結構，主要由韌帶、滑膜皺襞、關節盤、關節孟緣組成。關節腔內有滑液，它既是營養劑，又是滑潤劑。但一旦外傷、發炎等，滑液會增多，造成關節水腫、積水。
關節面由軟骨覆蓋，這種軟骨幾乎都是玻璃軟骨。滑膜關節的薄弱部位由韌帶來加強，有的韌帶在關節外加強，也有的在關節內以加強穩定性。

關節的韌帶一般為致密的結締組織，它們幾乎都是膠原纖維。這些滑膜及韌帶均分布有痛覺神經纖維末梢，是保護關節的重要因素。這些韌帶可呈索狀、短平板狀或者膜狀，附着於關節內外周圍，具有韌性、彈性與堅固性。
從臨床中觀察韌帶的損傷和恢復，如韌帶撕裂、韌帶斷裂、韌帶損傷腫脹等，一般來說，要比肌肉損傷恢復慢，因為韌帶由比較致密的結締組織構成，其組織密度高而且微血管少，血流差。而肌肉組織相對比較鬆軟，組織排列沒有那麼緊密，微血管多，血流量好。所以治療後疏筋活血、通經活血、充血充氧，使肌纖維組織相對恢復得比較快，所以傳統的中醫骨傷科常說「傷筋百來日」才能恢復，主要是指韌帶、肌腱這些致密性的纖維結締組織損傷而言。
明白這些道理，了解這些組織的生理結構，對於制訂治療方案、選用治療方法、病後的預期恢復，都有科學的診斷及判斷，有利於提高中醫骨傷科在治療關節損傷的療效。



滑膜連結示意圖。



保健之道

腸也會中風 三高患者要提防

相信不少人都聽過腦中風，原來腸道也會中風。腸中風指腸道的血管發生血栓，造成缺血性的腸壞死。記者專訪外科專科醫生老兆雄，講解腸中風的成因、症狀及治療方法，並教讀者透過生活方式改善腸道情況，預防腸中風。
缺血性腸炎又名腸中風，代表大腸小腸的血液供應不足，導致腸缺血、壞死，屬於外科腹部急症。老兆雄醫生表示：「腸中風通常指的是小腸中風，雖然大腸也可能發生，但比較少見，也可以是動脈阻塞或靜脈阻塞，如果是上腸繫膜動脈阻塞則最為嚴重，因為它主要供血給全部的小腸（十二指腸、空腸、迴腸）、升結腸和前1/3的橫結腸。七八十歲老人、三高人士，或是患有血管或心臟疾病，如血管瘤、大動脈撕裂、心肌梗塞、心臟瓣膜疾病等都是高風險族群。」

主要成因

腸中風有兩大主因，老醫生解釋：「一是患者的血管壁硬化造成管腔狹窄、血流不足等問題，主要是年紀大血管老化，形成動脈粥狀硬化，血管壁不順滑而受阻塞。三高人士如血壓高、膽固醇高、糖尿病，都可以令到血管老化，進食後因為需血量增加，若無法及時供血將導致腸道缺血，引發腹部絞痛。另一個主因是血塊堵塞，突然有血塊在另一個部位沖出來，如心律不整令到心臟形成血塊，血塊沖上腸部就會引致腦中風；也有可能沖下腸臟，在腸道內堵塞，引起急性絞痛。另外，如果靜脈血液太濃稠，也會出現靜脈阻塞，多見於凝血功能異常的患者。之前有一位22歲患者肚痛來看病，抽血發現血液的酸鹼度很高，腸部有壞死，需要開刀切腸，後來發現她的血液天生容易凝結，要長期吃薄血藥。」
腸中風患者會感到持續性的腹部劇痛，老醫生表示：「痛楚會越來越強烈，而且一移動身體痛楚會更明顯，隨着缺血的腸子開始壞死，病人可



適當地補充水分可有效降低血液濃度，減低腸中風的風險。

能出現發燒、休克、血便、意識不清、敗血症等嚴重病徵。缺血性腸炎為致命的腹部急症，難以早期診斷以打通受阻塞的血管，而且病人常合併慢性疾病，死亡率高達八九成。如發現肚痛是持續性的，吃了止痛藥又沒有什麼幫助，一定要看醫生，及時診斷及治療。」在治療方面，醫生會先進行電腦掃描，觀察腸部有沒有壞死，然後再進行手術，老醫生指出：「若是情況屬於早期，可以在大動脈放入導管，把血塊拿出來，或用溶血藥溶解血塊，若是腸已經壞死，12個小時內必須進行手術切走，若為上腸繫膜動脈近端的阻塞，須切除大量腸道，會造成「短腸症」的長期後遺症，以後須要用營養液維持生命。」

養成良好習慣

預防腸中風，首先要控制三高，維持健康體重，老醫生表示：「避免肥胖，飲食上應低鹽、低油，少吃加工食品及動物性脂肪，保持血管健康。適量運動可增加血液循環，降低心血管疾病的發生率。水分攝取不足的狀況下，會造成血液濃稠容易凝固，相對容易產生血栓，因此應多喝水，防止血塊形成。」腸中風雖不常見，但若未能及時治療會導致腸壞死，死亡率也大大提高，如發現不明肚痛就要盡快就醫。

記者：嘉禧